

ほけんだより 6月号

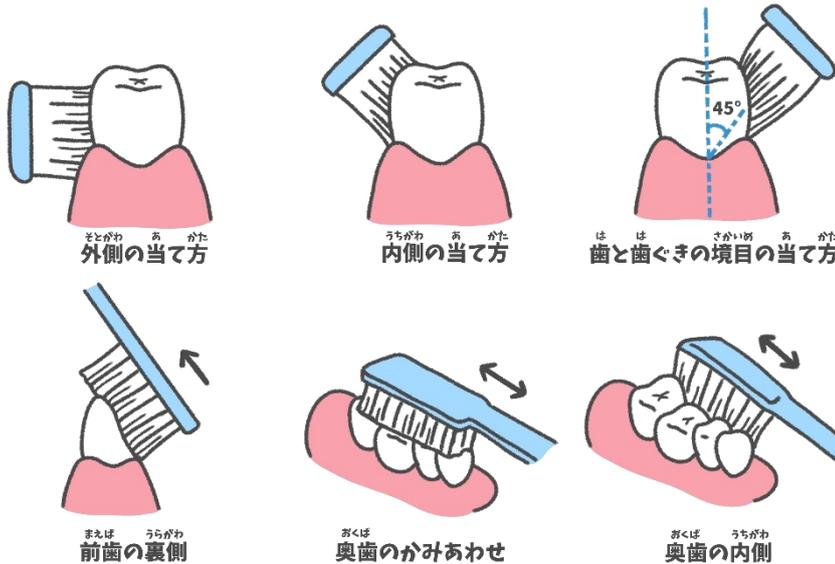
令和 6年 5月31日
渋谷区立広尾小学校
保健室

ひろおしょう げんかんまえ あじさい さ はじ しつど
広尾小の玄関前に紫陽花が咲き始めましたね。ムシムシとした湿度の
たか ひ ふ がつ あつ ひ おお うえ つ ゆ
高い日が増えてきました。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメ
する時期。この時期は意外と熱中症になる可能性が高まります。軽い運動
すこ からだ あつ な じゅうぶん すいみん すいぶんほきゅう ころが
で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心掛け、
げんき なつ す
元気に夏を過ごしましょう。



は たいせつ 歯を大切にしよう!

がつ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。もうすぐ歯科検診もあります。健康な歯と口のために
まいにち は たいせつ きかい あらた じぶん は
は、毎日の歯みがきがとても大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



は ひとり は 一人ひとり生え方が異なり、い
ろいろな形があります。みなさんは、
まいにち どのみかきかた
毎日どんなみがき方をしていますか。
かがみ み は あ かた
鏡を見ながら、歯ブラシの当て方を
くふう
工夫してみがいてみましょう。

むし歯になるまえに、歯医者さんに定
期的に行って、歯ブラシでは落とせな
い汚れを落としてもらう、
みがきかたを教してもらう
ことも大切です。



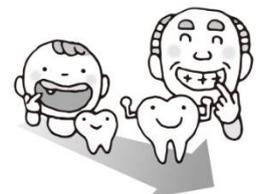
クイズ 歯に「ない」ものは?

ある
かみ はだ
髪・肌・つめ

なし
は 歯

こた さいせい きず じぶん ふっかつ
答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。
かみ き の はだ すこ なんにち
髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か
た なお のをみなさんも知っていると思います。では、歯は?
にゅうし め えいきゅうし は にんげん は か
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わる
のはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしま
ったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わっ
たりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒
にいられるように、大切にしていってくださいね。





つめ き 爪を切っておく



みみ 耳そじをする



たっぷり寝



ちりょうちゆう びょうき なお 治療中の病気を治しておく

6月の予定

日	曜日	保健行事	学年	持ち物や注意事項
5	水	歯科検診	1・3・5年	・朝、ていねいに歯みがきをしてきましょう
7	金	内科検診	欠席者・ 運動器対象児童	・体育着で受けます ・対象の人にお知らせを渡します
10	月	色覚検査	4年	・希望する人のみ、色の見え方の検査です
12	水	歯科検診	2・4・6年	・朝、ていねいに歯みがきをしてきましょう
19	水	脊柱側弯 症検診	6年	・背骨が曲がっていないかを調べる検査です ・体育着で受けます
25	火	宿泊前健診	4年	・健康カードをもってきましょう

※歯科検診は、あらかじめ欠席が分かっている場合には、他学年の検査日に受けることができます。担任までお知らせください。

おうちの方へ



1 色覚検査について

4年生希望者を対象に、色覚検査を実施します。他学年で色覚検査を希望する場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。

※色覚検査とは、色覚異常の有無を判定する検査です。色覚異常とは、他の人とは色が異なって見える状態のことをいいます。そのため色の区別がつきにくい場合があり、(例えば…「赤と緑」「青と紫」「ピンクと水色」など)色の組み合わせや周囲の明るさなどによって色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。お子様の色の見え方で気になることがある場合にはご相談ください。

2 水泳学習が始まる前に、受診をお願いします！

6月17日より水泳学習が始まります。5月号でもお知らせしました通り、健康診断で疾患(内科、耳鼻科、眼科)を指摘された場合は、病院を受診した上で、医師に水泳指導の許可を得てください。

受診報告書の提出がない場合は、原則、プールに入ることはできません。

※プールの水が目や耳、鼻に入ったり、プールの塩素が刺激となったりして、治療中の症状が悪化する可能性があるためです。

また、内科検診・眼科検診・耳鼻科検診を欠席した場合についても同様に、水泳学習前までにご受診いただき、受診報告書の提出をお願いします。

